

グローイングアップフード  
明治 **ステップ**  
**らくらくキューブ**

を使っています。



## ちぎって楽しいパン格拉タン

### 材料(一人分).....

食パン	8枚切/1枚
トマト缶	30g
ブロッコリー	1房(20g)
ツナ缶	15g
チーズ	10g
ステップキューブ	2個
お湯	80ml

### 作り方.....

- ①ステップキューブをお湯で溶かす。
- ②食パンを深めの皿にちぎって入れ①をかける。
- ③トマト缶・ツナ・ブロッコリー・チーズをのせ、オーブントースターで2分加熱したら完成。



### レシピポイント.....

お子さまと一緒にパンをちぎって作ることができます。  
トマト缶の代わりにミートソース・シチュー・カレーなど、残りものをかけてもOKの、アレンジ可能なレシピです。

